

# Diario de un estorico moderno

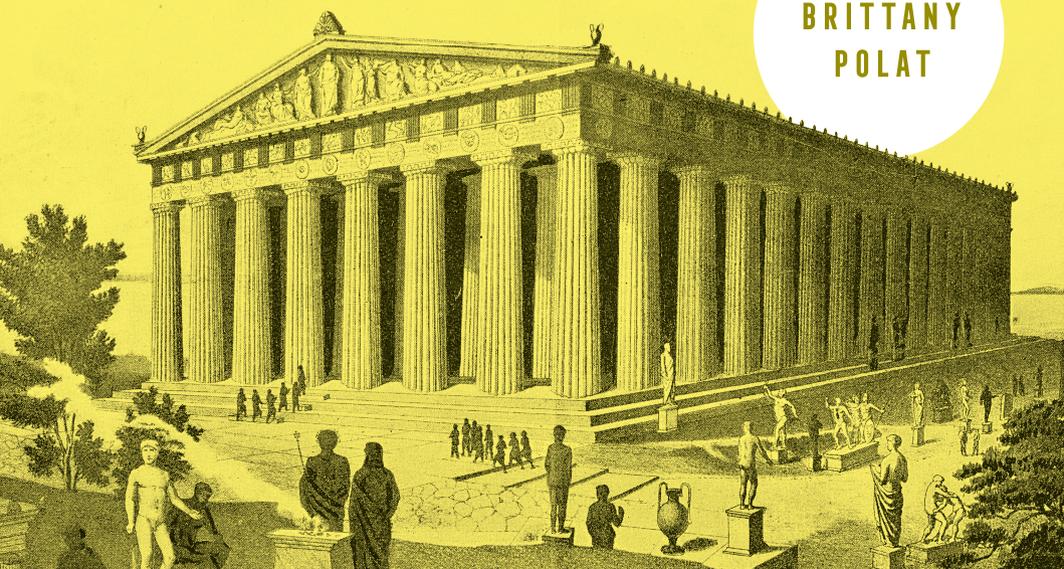
90 DÍAS

PARA

DESCUBRIR

la paz interior y  
vivir con tolerancia,  
compasión y propósito.

BRITTANY  
POLAT





*Diario  
de un  
estorico*

**MODERNO**

90 días para descubrir la paz interior  
y vivir con tolerancia, compasión  
y propósito

**BRITTANY POLAT**

REMLife

**Journal Like a Stoic**  
**Diario de un estoico moderno**

Copyright © 2022 by Penguin Random House LLC

*Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier forma.*

© **Editorial Reverté, S. A., 2023**

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España  
revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-84-2

Edición en ebook

ISBN: 978-84-291-9769-3 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9770-9 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Betty Trabal

Revisión de textos: M.<sup>a</sup> del Carmen García Fernández

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

# CONTENIDO

---

Introducción • 9

## PRIMERA PARTE ENTENDER LA FILOSOFÍA ESTOICA 15

## SEGUNDA PARTE EL ESTILO DE VIDA ESTOICO 29

---

CURSO A

### EXAMINAR NUESTRA VOZ INTERIOR

- |   |   |
|---|---|
| <b>DÍA 1:</b> Abre tu mente • 32                    | <b>DÍA 13:</b> Tu disposición interior • 56             |
| <b>DÍA 2:</b> Busca la verdad • 34                  | <b>DÍA 14:</b> Descubre tus habilidades y talentos • 58 |
| <b>DÍA 3:</b> Encuentra el coraje sereno • 36       | <b>DÍA 15:</b> ¿Realmente me conoces? • 60              |
| <b>DÍA 4:</b> Tu naturaleza esencial • 38           | <b>DÍA 16:</b> De enemigo a amigo • 62                  |
| <b>DÍA 5:</b> Tu ritmo interior • 40                | <b>DÍA 17:</b> Tu ciudadela interior • 64               |
| <b>DÍA 6:</b> Filtra lo innecesario • 42            | <b>DÍA 18:</b> El mismo grado de perdón • 66            |
| <b>DÍA 7:</b> Respeta tu esencia • 44               | <b>DÍA 19:</b> Adiós a la aprobación externa • 68       |
| <b>DÍA 8:</b> Reconsidera tus juicios • 46          | <b>DÍA 20:</b> Un modesto escaparate • 70               |
| <b>DÍA 9:</b> Entre el estímulo y la respuesta • 48 | <b>DÍA 21:</b> Mantente en el camino • 72               |
| <b>DÍA 10:</b> Sé tu mejor amigo • 50               | <b>DÍA 22:</b> Descubre tu talento • 74                 |
| <b>DÍA 11:</b> Refuerza los valores • 52            | <b>DÍA 23:</b> Enciende tu llama interior • 76          |
| <b>DÍA 12:</b> Equilibra tu sistema nervioso • 54   |   |

**DÍA 24:** Sustituye los lamentos  
por la productividad • 78

**DÍA 25:** Tu reconocimiento interno • 80

**DÍA 26:** El antídoto contra  
la ansiedad • 82

**DÍA 27:** Simplifica las cosas • 84

**DÍA 28:** Sé fiel a tu relato • 86

**DÍA 29:** Toma las riendas de tu vida • 88

**DÍA 30:** Los resultados  
necesitan tiempo • 90

---

## CURSO B

### EL CAMINO HACIA LA ACEPTACIÓN

**DÍA 31:** No hay mejor momento  
que el momento presente • 94

**DÍA 32:** Cambia de mentalidad • 96

**DÍA 33:** ¿Reaccionar o no  
reaccionar? • 98

**DÍA 34:** Controla el deseo  
de consumir • 100

**DÍA 35:** El trato con personas  
imperfectas • 102

**DÍA 36:** Respeta las opiniones  
contrarias • 104

**DÍA 37:** El arte de prepararse • 106

**DÍA 38:** Desarrolla buenos hábitos • 108

**DÍA 39:** Utiliza tus recursos • 110

**DÍA 40:** Acepta el cambio  
constante • 112

**DÍA 41:** Vivir en condiciones  
difíciles • 114

**DÍA 42:** Lo bueno que hay en ti • 116

**DÍA 43:** La intención es lo  
que cuenta • 118

**DÍA 44:** Los ritmos de la vida • 120

**DÍA 45:** Enfrentate a la soledad o  
a la muchedumbre • 122

**DÍA 46:** Afronta con dignidad  
los infortunios • 124

**DÍA 47:** ¿Qué asa agarrarás? • 126

**DÍA 48:** Vive dando ejemplo • 128

**DÍA 49:** ¿Y si no estuvieran  
presentes? • 130

**DÍA 50:** Traga algo de polvo • 132

**DÍA 51:** Evalúa tu sentido de la  
responsabilidad • 134

**DÍA 52:** Controla tu  
temperamento • 136

**DÍA 53:** En la piel ajena • 138

**DÍA 54:** Confía en el timonel • 140

**DÍA 55:** Una verdad innegable • 142

**DÍA 56:** Un hermoso préstamo • 144

**DÍA 57:** La virtud como pilar • 146

**DÍA 58:** Celebra los triunfos y  
recupera lo perdido • 148

**DÍA 59:** Un punto indivisible • 150

**DÍA 60:** Calma y libertad  
inquebrantables • 152

---

CURSO C

## VIVIR CON VIRTUD

**DÍA 61:** De la reacción a la  
intención • 156

**DÍA 62:** El arte de vivir • 158

**DÍA 63:** Un artista disciplinado • 160

**DÍA 64:** Tu mentalidad  
cotidiana • 162

**DÍA 65:** Como una esmeralda • 164

**DÍA 66:** Observar los problemas  
a escala • 166

**DÍA 67:** El poder de elegir • 168

**DÍA 68:** Una red de compasión • 170

**DÍA 69:** Reconsidera tus juicios • 172

**DÍA 70:** Adaptarse es amar • 174

**DÍA 71:** Reconsidera el deseo • 176

**DÍA 72:** Pon a prueba tu  
determinación • 178

**DÍA 73:** El barómetro de la  
ocupación • 180

**DÍA 74:** Mantén la atención • 182

**DÍA 75:** Un estado natural  
de bondad • 184

**DÍA 76:** La compasión como  
justicia • 186

**DÍA 77:** El contexto lo es todo • 188

**DÍA 78:** Identifica los modelos  
a seguir • 190

**DÍA 79:** El precio de la avaricia • 192

**DÍA 80:** La integridad sin  
estridencias • 194

**DÍA 81:** Forja tu propia fortuna • 196

**DÍA 82:** ¿Quién es tu guía? • 198

**DÍA 83:** Cultiva la gratitud • 200

**DÍA 84:** Aprecia la diversidad • 202

**DÍA 85:** Encuentra tu manera  
de fluir • 204

**DÍA 86:** Aprovecha los errores • 206

**DÍA 87:** No te excedas • 208

**DÍA 88:** Un retiro en el alma • 210

**DÍA 89:** La autorreflexión como  
práctica diaria • 212

**DÍA 90:** Recupera tu bienestar  
interior • 214

Palabras finales • 217

Agradecimientos • 219

Referencias • 220

*La filosofía moldea y configura el espíritu, ordena nuestra vida, guía nuestra conducta, nos muestra lo que debemos hacer y lo que no; toma el timón y lleva el rumbo cuando titubeamos ante las dificultades. Sin ella, nadie puede vivir sin temor o en paz. Son innumerables las cosas que acaecen cada hora y requieren un consejo, y este hay que buscarlo en la filosofía.*

---

Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, 16.3

## INTRODUCCIÓN

El día antes de marcharme por primera vez a la universidad, visité a mi abuela para darle un abrazo de despedida. Ella, con su ingenio tan característico, me dio un pequeño consejo: «Si alguien intenta venderte judías mágicas, ¡no las compres!». Me eché a reír mientras me preguntaba qué querría decir con aquello. ¿Se referiría al cuento infantil? Me marché, pero seguí dando vueltas a sus palabras.

Siempre había pensado que encontraría la felicidad viviendo en un lugar determinado o teniendo un aspecto o un trabajo concretos. Pero cada vez que lograba una de esas cosas sentía que la felicidad se me escapaba de las manos. Entonces me di cuenta de que no existen soluciones mágicas para los problemas. Aprendí, por propia experiencia, que si alguien o algo nos promete la luna tenemos que ponerlo en duda. Y con el tiempo comprendí que son el esfuerzo y el sentido común los que nos hacen sacar el máximo provecho de la vida.

Cuando hace quince años descubrí el estoicismo no pude evitar pensar en mi abuela. ¿Acaso el estoicismo era simplemente una solución mágica o fantástica, similar a la idea de las «judías mágicas» en los cuentos de hadas? Estaba buscando la manera de sortear las dificultades de épocas difíciles de mi vida: cambios de trabajo, traslados a países nuevos y la educación de mis tres hijos, jóvenes y enérgicos. Busqué en internet «libros sobre la sabiduría» y me topé con *El arte de la buena*

*vida: un camino hacia la alegría estoica*, de William B. Irvine. Entonces me pregunté: «¿Qué es eso de la alegría estoica?». Me picó la curiosidad y empecé a investigar. Así encontré muchos otros libros que contenían grandes promesas sobre el estoicismo: alcanzaría la sabiduría, la felicidad y la serenidad si era capaz de empaparme de esa filosofía de 2000 años de antigüedad. Parecía demasiado bueno para ser cierto. Aun así, compré los libros y decidí leerlos con la mente abierta.

Conforme aprendía más sobre el estoicismo me iba percatando de que no se trata de un simple discurso de autoayuda, sino de un sistema profundamente reflexivo y sólidamente arraigado para vivir una vida plena. Esta corriente filosófica lleva cientos de años ayudando a la gente a dar sentido a su vida y a afrontar las dificultades. De hecho, durante más de dos milenios ha demostrado ser un método adecuado para construir una vida con propósito e intención. En cierto sentido, es lo contrario a lo que dice el cuento de las judías mágicas: vivir una vida estoica requiere disciplina e introspección; en otras palabras, es un trabajo arduo y complicado.

Lo que pretendo decir es que para sacar partido de este proceso vas a tener que implicarte y esforzarte mucho. Lo que te ofrece este curso son 90 días de lecciones y un trabajo diario intenso. Eso sí, valdrá la pena, ya que diversos estudios han demostrado que las personas que practican el estoicismo logran reducir sus emociones negativas, y además notan que disponen de más energía. Yo misma sigo experimentando esos beneficios conforme practico y crezco como estoica. Leo todos los libros sobre estoicismo que caen en mis manos; he abierto una web sobre esta corriente, he escrito mi primer libro acerca del tema —relacionado con la maternidad/paternidad— y pertenezco a la comunidad mundial de estoicos. También he empezado a trabajar con Modern Stoicism y Stoic Fellowship, dos organizaciones sin ánimo de lucro que promueven esta filosofía por todo el planeta. Y hace poco fundé Stoicare con la pretensión de concentrar en ella mis

conocimientos sobre la sabiduría estoica, el bienestar, la comunidad y el cuidado de las personas.

Bien practicado, el estoicismo ofrece unas raíces sólidas y estables para que tengas una vida plena y feliz. Pero hay algo importante que debes saber: solo tú eres el responsable de reflexionar sobre lo que quieres hacer con tu vida y de actuar en consecuencia. En definitiva, vivir en paz y con un propósito es un trabajo personal para el que no se necesitan judías mágicas.

## CÓMO USAR ESTE DIARIO

---

Este diario consta de dos partes: la primera da información sobre el estoicismo, y la segunda es un diario de 90 días con diversas citas alusivas a esta corriente filosófica. Es decir, en la primera parte conocerás sus principios y su historia, a las personas que le dieron forma; sus consejos te acompañarán a lo largo del curso y entenderás por qué el estoicismo es una filosofía práctica para la vida.

En la segunda parte empezarás a explorar por tu cuenta las ideas estoicas. Cada día revisaremos una perla de sabiduría de este ancestral sistema filosófico que irá seguida de una lección para ayudarte a contextualizar el consejo en tus desafíos cotidianos. También tendrás la oportunidad de reflexionar sobre el significado de cada lección estoica al escribir en el diario cómo las aplicas en tu vida.

Todos los cursos se corresponden con un elemento fundamental de la práctica estoica diaria, de la siguiente manera:

### **CURSO A: EXAMINAR NUESTRA VOZ**

**INTERIOR.** Te pide que actúes con claridad y valentía mientras desarrollas una relación más sana con tu mente.

**CURSO B: EL CAMINO HACIA LA ACEPTACIÓN.** Te ayuda a abrazar plenamente tu vida, a adaptarte a los nuevos retos y a encontrar una actitud de aceptación y aprecio hacia nuestro maravilloso e impredecible mundo.

**CURSO C: VIVIR CON VIRTUD.** Refuerza tus conocimientos recién adquiridos con un mayor sentido de propósito y serenidad, aprovechando tu capacidad de fortaleza y amabilidad.

Después de escribir durante 90 días en tu diario, ya tendrás la preparación adecuada para vivir sin juzgar, con más intención y capacidad de aceptación. Y lo mejor de todo es que dispondrás de las herramientas necesarias para continuar explorando las ideas estoicas por tu cuenta, tanto en teoría como en la práctica.

## CONSEJOS PARA ESCRIBIR EN TU DIARIO

---

### SIGUE EL ORDEN ESTABLECIDO

Estos cursos han sido diseñados ex profeso para avanzar desde las lecciones más fáciles del principio hasta las más complejas del final. Todas esas pautas te harán reflexionar, pero las lecciones iniciales te prepararán para las más exigentes que vendrán después. Mi consejo es que sigas ese orden.

### SÉ CONSTANTE

Intenta que escribir en tu diario forme parte de tu rutina y estilo de vida. Lo ideal sería que encontraras una hora y un lugar concretos para escribir cada día, o por lo menos varias veces a la semana. Si no

es posible, haz lo que puedas, pero recuerda que cuanto más constante seas más impacto tendrá el diario en tu vida cotidiana. (Otra cosa: si es posible, escribe siempre con el mismo bolígrafo. Así estarás dando una pincelada de coherencia al proceso de escritura, mientras que otras variables, como el momento o el lugar, son más difíciles de controlar).

## **LLENA TODAS LAS PÁGINAS**

Te animo a que rellenes todo el espacio en blanco del diario. Esto te servirá para tener constancia de tu crecimiento psicológico y espiritual. Si necesitas añadir más páginas, hazlo, pero ten en cuenta que el objetivo no es la extensión, sino la reflexión profunda y la introspección. Es decir, lo que importa no es el número de palabras, sino tu compromiso con el proceso de elaboración del diario.

## **ESTABLECE UNA RUTINA REGULAR DE ESCRITURA**

Establecer una especie de ritual en torno a la rutina de escritura en tu diario te ayudará a obtener mejores resultados, porque preparará tu mente para la introspección y lo convertirá en una actividad agradable y a la vez beneficiosa. Busca un lugar tranquilo en el que puedas reflexionar en silencio y llévate un café, un té o un vaso de agua para estimular tus pensamientos.